

臺北市數位實驗高級中等學校&麗山國中

2027 單車遊，挑戰、突破，遇見不一樣的自己



壹、前言

單車環島活動邁向第二屆，我們用雙腳丈量這座寶島，陪著每一屆學生在豔陽下、在雨水中，揮灑汗水，用不停滾動的雙輪蹂躪土地、踏察臺灣。

今年，我們將挑戰一條極具特色與文化厚度的經典路線——台 3 線。這條被譽為「美麗內山公路」的幹道，縱貫臺灣西部的丘陵與台地，從北部的城市邊緣一路延伸至南部的平原山麓。沿途有綿延起伏的坡道、綠意盎然的茶山、古樸的客家庄與歷史聚落。

這趟由台 3 頭到台 3 尾的路線究竟要怎麼走？我們不給預設的標準答案，因為「自己的騎行，由自己設計」。在數位實驗高中，我們始終相信學習的主導權屬於學生。這不單是一場體能的考驗，更是一門真實的自主學習課。從坡度分析、每日里程規劃、景點停留，到沿線城鄉文史與生態的踏察主題，都將由同學們親手設計。唯有親自參與規劃，每一公里的蹂躪、每一次踩過高點的俯瞰，才會化為生命中最深刻的記憶與學習。

讓我們暫時放下手機，深刻感受蹂躪後的疲憊及完成挑戰時的感動。

貳、活動內容：

體能訓練、騎行能力訓練、鍛鍊耐力、鍛鍊意志力、學習團隊生活、學習守紀律

一、主辦單位：臺北市數位實驗高級中等學校

二、協辦單位：大田精密股份有限公司

三、詳細內容：

(一)參加人數：20~30 人(開放本市青少年參加)

(二)單車騎行活動里程：1100-1200KM

(三)活動配備：租賃變速單車、手套、安全帽、車衣、車褲。(部份可選擇自備)

四、活動規劃：

(一)活動日期

1. 行前訓練：規劃在出發前，安排室內課程三次及室外騎行課程三次，共計 6 天。

數位實中與麗山國中皆一同練習訓練。

2. 數位實中：騎行環島：預計自 2027 年 4 月 11 日(星期日)-2027 年 4 月 21 日(星期三)止，共 計 11 天。

3. 麗山國中：4/14(三)晚上坐高鐵出發到高雄飯店與數位實中會合、4/15(四)高雄~墾丁、4/16(五)墾丁~太麻里、4/17(六)太麻里~玉里、4/18(日)玉里坐台鐵返回台北。高鐵及台鐵班次另行訂位後公布。

(二)活動分為兩階段：

第一階段(六次出發前練習課程)：

1. 室內課程：三次室內課程，學習參與團體計畫與認識單車環島各項技能。

2. 室外課程：三次戶外單車騎行練習，分別為：短程練習、中程練習、登山練習。

第二階段：

1. 數位實中：環島活動計畫，全程共 11 天(2027/04/11-2027/04/21)，下列活動計畫為概略的規劃。麗山國中 4/14 晚上高雄~4/18 日玉里返程。

2. 環島配備：

(1)變速單車、騎行裝備(車衣、車褲、安全帽、手套)。

(2)全程住宿規劃：住宿地點以每日規劃路線決定。

(3)餐食：便當、合菜或者當地特色餐廳為安排，會以騎乘路線與當日騎乘情形做決定。

(三)費用包含：團體保險、騎行裝備、室內外訓練共 6 次及環島 11 天，預估費用 36,000 元整；麗山國中 3 天預計 14000 元(尚不含南港-高雄高鐵指定車次之票價費用約 1000 元及玉里到南港台鐵票價 761 元)。(如自備單車需要運送或自備安全帽與手套者扣除費用將與數位實中估算後另訂)。

五、下列行程為過去騎乘路線，供學生參考，實際路線會與參與學生討論規劃。

(一)訓練課程表：室內講解課程與室外訓練課程

日期	課程	課程內容	時間與里程數	備註
3/5 (五)	室內課程	1. 單車運動知識結構 -運動與學習/肌力與耐力/運動傷害防護 2. 自行車機械原理-實務體驗 3. 單車環島的意義與實務 -團隊紀律結構/權利與責任區分/分組	時間：約 2-3 時	
3/6 (六)	短程	基本技巧及基礎訓練： 1. 單車騎乘基本技巧 上、下車/煞車/路況應變(平交道/沙石地/段差路面) 2. 變速技巧-實務演練	時間：約 4 時 里程數：約半天 35-50 公里	綜合運動強度 
3/12 (五)	室內課程	1. 認識台灣-地理與地形 2. 運用 google map 規劃路線、科學化數據的應用與判斷 3. 使用電腦與網路活動紀錄 4. 路線規劃與騎行路線	時間：約 2-3 時	
3/13 (六)	中長程	1. 變速技巧-實務演練 2. 騎乘訓練 3. 車隊管理	時間：約 4 時 里程數：約半天 50-70 公里	綜合運動強度 
3/26 (五)	室內課程	1. 各組報告 2. 學習與紀錄 3. 出發前的準備 -單車基本維修(故障判斷與排除)	時間：約 2-3 時	
3/27 (六)	登山課程	訓練登山爬坡騎行 1. 爬坡訓練課程 2. 爬坡車隊照顧 3. 下坡騎乘	時間：約 8 時 里程數：約整天 90-100 公里	綜合運動強度 

